

Friluftsliv: stärkt folkhälsa och ökad hållbarhet med friluftsliv

Ett friluftspolitiskt program för den kommunala, regionala och nationella nivån

Innehållsförteckning

Kort om Friluftsrörelsen	2
Syfte: Tillsammans kan vi skapa ett rörelselyft	2
Friluftslivets samhällsbidrag - en del av lösningen på växande problem	3
Några av 2020-talets stora samhällsutmaningar	4
Gör friluftspolitisk verkstad av det starka stödet hos invånare och politiker	4
Rekommendationer	5
1. Stärk folkhälsan genom att få fler att hitta rörelseglädjen i naturen	5
Rekommendationer	5
2. Ge alla barn kunskap om friluftsliv och naturvistelser i skolan	6
Rekommendationer	6
3. Öppna fler dörrar till hälsofrämjande och naturbaserade interventioner inom vård och omsorg	8
Rekommendationer	8
4. Investera i Sveriges största arena för motion, rörelse och välbefinnande: den tätortsnära naturen	9
Rekommendationer	9
5. Värna Sveriges natur, allemansrätten och en hållbar utveckling	11
Rekommendationer	11

Kort om Friluftsförbundet

[Friluftsförbundet](#) erbjuder roliga, trygga och lärorika äventyr – i skogen, på vattnet, snön, isen och på fjället. Året runt, genom hela livet, över hela landet. Vi är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som sedan 1892 har främjat friluftslivet och värnat om allemansrätten.

Genom [Skogsmulle och skogens värld](#), [Vildmarksäventyr](#) och alla andra [friluftsförbundets aktiviteter](#) som våra tusentals ideella ledare erbjuder, samt genom våra [I Ur och Skur-förskolor](#), [Skogshjältarna](#) och [Friluftsliv på schemat](#) bidrar vi med åtta miljoner aktivitetstimmar årligen. Friluftsförbundet är Sveriges största institution för ledarutbildning i friluftsliv. Alla våra aktiviteter är ledda av utbildade ledare och sker i gemenskap. Vi sänker trösklar för [den som är ny i naturen](#) och utbildar i [anpassat ledarskap](#) för att kunna inkludera fler barn och unga. Genom konceptet [Häng med oss ut - friluftsliv för psykisk hälsa](#) bidrar vi till att människor som lider av psykisk ohälsa genom en evidensbaserad metod och kamratstöd får uppleva naturens läkande kraft.

Med drygt två miljoner besök på www.friluftsfremjandet.se årligen, är Friluftsförbundet en folkbildande inspiratör till hållbart friluftsliv.

Syfte: Tillsammans kan vi skapa ett rörelselyft

I en tid av stillasittande, psykisk ohälsa, ensamhet, utanförskap, klimat- och naturkris, bristande miljöengagemang och krisberedskap samt ett starkt kunskapsläge om friluftslivets samhällsnyttor, har Sverige allt att vinna på ett systematiskt arbete med friluftslivets förutsättningar.

För att förverkliga mer av friluftslivets samhällsbidrag och erbjuda fler personer möjlighet att utöva friluftsliv behövs även politiska beslut. Detta friluftspolitiska program **riktar sig därför i första hand till** politiker och tjänstepersoner på den nationella, regionala och kommunala nivån.

Programmet **syftar till** att kartlägga insatser och beslut som skulle möjliggöra ett nationellt friluftsförbundet och rörelselyft på ett kostnadseffektivt sätt. Rekommendationerna skapar goda förutsättningar för samhället att – som det står i riksdagens övergripande mål för friluftslivspolitik – ”stödja människors möjligheter att vistas ute i naturen och utöva friluftsliv där allemansrätten är en grund för friluftslivet. Alla människor ska ha möjlighet att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om natur och miljö.”

Programmet tar fasta på de samhällsutmaningar som vuxit sig stora de senaste två decennierna och bidrar till uppfyllandet av [riksdagens tio friluftsmål men även mål inom miljö- och folkhälsopolitiken](#) samt flera av FN:s globala mål för hållbar utveckling.

Ingen kan göra allt, men tillsammans kan vi – kommuner, regioner, länsstyrelser och andra statliga myndigheter, regering, riksdag och friluftslivsorganisationer – kroka arm och se till att ännu fler invånare hittar sin rörelseglädje i naturen och den återhämtning, gemenskap och välbefinnande som de flesta upplever genom friluftsliv. Tillsammans kan vi bidra till stärkt folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen.

Friluftslivets samhällsbidrag - en del av lösningen på växande problem

Vi mår bra av friluftsliv. Rörelse i naturen främjar både den fysiska och den psykiska hälsan.

I vårt biologiska arv ligger ett behov av både fysisk aktivitet och naturkontakt. Friluftsliv ger just denna kombination.

”Vi vet också”, [skriver Folkhälsomyndigheten](#), ”att vistelse i naturen kan förbättra vår kognitiva utveckling och förmåga, öka koncentrationen, förmågan till återhämtning och att hantera stress. Vår sinnesstämning påverkas ofta positivt, motståndskraften ökar och risken för till exempel depression kan minska. Miljön i sig kan underlätta för sociala kontakter. Det finns forskare som till och med menar att vi skulle bli lyckligare och känna större livskraft om vi fick en starkare koppling till naturen.”

Att ha en aktiv och meningsfull fritid i gemenskap med andra, inom ramen för ideella organisationer, medför många positiva värden. Det ledarledda friluftslivet ger barn, vuxna och seniorer rörelseglädje i naturen, gemenskap, hälsa, välbefinnande, en känsla av mening, möten över olika typer av gränser samt kunskap om friluftsliv, allemansrätten och natur. Det minskar risken för unga att dras in i destruktiva miljöer.

Barns fysiska och psykiska hälsa och utveckling påverkas positivt genom vistelse i gröna miljöer, visar [en rapport](#) från Folkhälsomyndigheten. Och i Naturvårdsverkets [rapport Naturen som kraftkälla](#) framgår att personer som har nära till grönområden går ut oftare, är mindre stressade, håller sig friskare och lever längre statistiskt sett än de som bor längre ifrån.

Grundläggande friluftslivskunskap om hur man gör upp eld, hanterar ett stormkök, orienterar och klarar sig i naturen, ger även en grund för att kunna hantera kriser och samhällsstörningar. Det ledarledda friluftslivet stärker den civila beredskapsförmågan.

Satsningar på friluftsliv är samhällsekonomiskt lönsamma. Forskning visar att varje krona som [det offentliga investerar i fysisk aktivitet](#) ger nästan fyra tillbaka. Samtidigt är friluftsliv och naturturism [en starkt växande sektor](#) i Sverige och bidrar med allt större värden till sysselsättning och ekonomi. Mellan åren 2009 och 2023 har antalet arbetstillfällen inom sektorn ökat från 76 000 till 167 000. Det ekonomiska värdet uppgår till 231 miljarder kr per år och då är inte intäkter från utländska besökare medräknade. I en [internationell undersökning](#) svarar 81 procent av de tillfrågade att de var intresserade av att semestra i Sverige just för att uppleva naturen.

Friluftsliv genererar alltså stor samhällsnytta på flera områden. Oavsett om Friluftsfrämjandets ledare skapar en söndagsvandring eller en topptur, om socialpsykiatri i en kommun skapar utevistelser för personer som till vardags isolerar sig i sitt hem eller att vi får förskolebarn att för första gången hitta sin rörelseglädje och nyfikenhet i naturen genom Skogsmulle - är syftet detsamma: Att genom friluftsliv bidra till livsglädje, folkhälsa och respekt för naturen.

För att kunna skapa dessa värden i ännu högre utsträckning behöver det ledarledda friluftslivet ges förtroende, stöd och långsiktigt stabila förutsättningar.

Några av 2020-talets stora samhällsutmaningar

Svenskarna har blivit stillasittande. Såväl barn som vuxna i Sverige är inaktiva cirka 70 procent av sin vakna tid. [Fyra av fem barn](#) når inte Folkhälsomyndighetens rekommendation om en timmes fysisk aktivitet per dag. Övervikten har [ökat kraftigt](#) de senaste 40 åren. Likaså hälsoklyftorna. För att nå målet om en jämlik hälsa behövs ett nationellt rörelselöft.

Trots det stärkta kunskapsläget om naturens betydelse för barns hälsa och utveckling har [andelen barn](#) som vistas varje dag i naturen sjunkit från 78 procent 2003 till 49 procent 2019.

En halv miljon svenskar från 16 år och uppåt [lider av ensamhet](#) hela tiden eller för det mesta. Lika många svarar att de inte har någon nära vän. Fyra av tio svenskar upplever någon form av psykisk ohälsa och nästan hälften av alla långtidssjukskrivningar beror på psykisk ohälsa. Den psykiska ohälsan [beräknas kosta samhället](#) 345 miljarder kronor per år, vilket motsvarar 4,83 procent av Sveriges BNP.

Två av riksdagens friluftspolitiska mål, de som rör *Tillgänglig natur för alla* och *Attraktiv tätortsnära natur*, har [negativ utveckling](#) (dec 2023). Ytterligare två mål - *Ett rikt friluftsliv i skolan* och *Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling* - har osäker utveckling.

Riksrevisionens granskning [Förvaltningen av skyddad natur](#) (maj 2024) visar att våra naturreservat och nationalparker har stora problem. Det saknas resurser för att natur- och upplevelsevärdena ska bibehållas och att de skyddade områdena ska tillgängliggöras för besökare.

Gör friluftspolitisk verkstad av det starka stödet hos invånare och politiker

I Friluftsförbundet [enkät](#) från 2023 med riksdagspartierna finns en stark samsyn om friluftslivets stora samhällsbidrag och att fler friluftsovana ska få utöva friluftsliv och hitta sin rörelseglädje i naturen. Även bland de 4 700 kommunpolitiker som besvarat Friluftsförbundets [friluftsenkät](#) (2024) är stödet starkt. På frågan om det är viktigt att skapa goda förutsättningar för ett aktivt friluftsliv, svarade 98 procent ja i mycket eller ganska hög grad.

Nio av tio svenskar [anser](#) att friluftsliv är positivt för hälsan. En opinionsundersökning, som genomfördes i maj 2023, visar att sju av tio svenskar vill att samhället satsar resurser på att stärka friluftslivet.

Genomförandet av detta friluftspolitiska program skulle göra verkstad av denna samsyn och möjliggöra för många fler barn, unga, vuxna och seniorer att hitta sin rörelseglädje i naturen och utöva friluftsliv.

Rekommendationer

1. Stärk folkhälsan genom att få fler att hitta rörelseglädjen i naturen

Rekommendationer

1. Stärk det statliga, regionala och kommunala stödet till fysisk aktivitet genom ledarlett friluftsliv kraftigt för att möjliggöra rörelse för alla under hela livet.
2. Jämställ fysisk rörelse med och utan tävlan i den kommunala, regionala och statliga finansieringen av fysisk aktivitet. Det ledarledda friluftslivet skulle därmed - i likhet med idrottslivet - kunna bidra mycket mer till folkhälsan och centrala samhällsutmaningar. Tillför de resurser som behövs för att det ledarledda friluftslivet ska få samma förutsättningar som det ledarledda idrottslivet vad gäller statligt anläggningsstöd och statligt lokalt aktivitetsstöd (LOK) och andra satsningar för att främja fysisk aktivitet.
3. Inför särskilda och långsiktiga stöd för att främja fysisk aktivitet genom friluftsliv hos stillasittande grupper, som bland annat återfinns bland seniorer, i socioekonomiskt svagare bostadsområden och bland personer med funktionsvariationer.
4. Inför ansvar för genomförande och uppföljning av riksdagens friluftslivspolitiska mål, i instruktion för berörda myndigheter i linje med Skr. 2012/13:51, och tydliga uppdrag i regleringsbrev i syfte att stärka måluppfyllelsen.
5. Säkerställ att friluftslivets förutsättningar finns med i övergripande styrdokument, mål och budget på kommunal och regional nivå, samt att det finns en politiskt antagen plan för friluftslivsarbetet, minst en tjänst som arbetar med friluftslivets förutsättningar och dialogprocesser mellan förvaltningarna och med civilsamhället.

Motivering

Världshälsorganisationens (WHO) rekommendation om minst 150 minuters fysisk aktivitet i veckan samt de uppmätta hälsovinster vid minst 120 minuters naturkontakt i veckan skulle kunna uppnås om fler människor ges förutsättningar att vara ute i naturen.

”Behovsstyrda hälsofrämjande och förebyggande insatser är viktiga inte bara för att stärka individernas möjlighet till en god hälsa, utan även för befolkningens och samhällets möjligheter att klara olika kriser”, skriver Folkhälsomyndigheten i sin [kartläggning av kommuners, regioners och länsstyrelsernas folkhälsoarbete 2022–2023](#). Kartläggningen visar att det behövs långsiktig finansiering för ett strategiskt folkhälsoarbete.

Det går knappast att överskatta föreningslivets betydelse för folkhälsan i Sverige. Ur ett folkhälsoperspektiv är det, [enligt Folkhälsomyndigheten](#), viktigt att hela befolkningen får bättre förutsättningar till friluftsliv, och speciellt de grupper som behöver det mest.

I dag är begränsade resurser det ledarledda friluftslivets flaskhals för att få fler i rörelse. Även om fysisk aktivitet med och utan tävlan kompletterar varandra bra, har bland annat tävlingsnormen lett till att samhället satsar mycket mer resurser på idrotten än det ledarledda friluftslivet. Om vi ska

minska stillasittandet behöver fler aktörer ges goda förutsättningar att bidra till ökad rörelse. Det är hög tid att även frigöra kraften i det underutnyttjade ledarledda friluftslivet som genom rörelseglädje i naturen – utan tävlingar, konkurrens, speglar och avbytarbänkar – främjar motion, gemenskap och positiva känslor kring fysisk aktivitet.

Det är i dag stor skillnad på förutsättningarna mellan en klubb ansluten till Skidförbundet och en lokalavdelning till Friluftsliv Främjandet. Skidklubben som driver en hemmabacke kan söka bland annat statligt anläggningsstöd och statligt lokalt aktivitetsstöd (LOK) för att stimulera barns och ungas idrottande, medan Friluftsliv Främjandets lokalavdelning som driver en hemmabacke är hänvisad till stöd från kommuner. Idrottslivets föreningar erhåller flera gånger mer statligt stöd per medlem än Friluftsliv Främjandet och andra ledarledda friluftslivsorganisationer, trots att vi bidrar med liknande hälsofrämjande aktiviteter.

[Sveriges Friluftskommun 2024](#) visar att bara 27 procent av landets kommuner har en politiskt antagen friluftsplän/strategi med mål, riktlinjer och planering för friluftsliv. I Friluftsliv Främjandets rapport [Så kan kommunen stärka folkhälsan genom friluftsliv](#) finns utförliga rekommendationer om strategiska insatser för att främja fysisk aktivitet och göra kommunen mer attraktiv.

Även Regionerna kan göra stor skillnad genom att samarbeta med civilsamhället. Ett inspirerande exempel är Region Skånes förebyggande [folkhälsoarbete](#) ”Sätt Skåne i rörelse” med fokus på barns rörelse och samverkan med bland annat Friluftsliv Främjandet Region Syd.

2. Ge alla barn kunskap om friluftsliv och naturvistelser i skolan

Rekommendationer

Till riksdag och regering:

1. Återinför friluftsdagar som en obligatorisk del av undervisningen.
2. Ge Skolinspektionen i uppdrag att följa upp undervisningen i friluftsliv och allemansrätten, antalet friluftsdagar som görs, liksom de övergripande målsättningar om utevistelse, rörelse och natur i läroplanerna.
3. Ge en myndighet eller ett lärosäte i uppdrag att kartlägga i vilken utsträckning lärarutbildningar inom olika ämnen tillämpar uterummet inom kurser i didaktik, samt säkerställa att lärare och fritidspersonal får erforderlig kompetens inom utomhusundervisning och friluftsliv.
4. Ge Boverket föreskriftsrätt för friytor för lek och utevistelse vid fritidshem, skolor, förskolor och annan jämförlig verksamhet.
5. Ge alla barn rätt till fritidsverksamhet från förskoleklass till mellanstadiet, som inbegriper rörelsefrämjande aktiviteter i naturen, gärna i samverkan med föreningslivet.
6. För att det organiserade friluftslivet ska kunna bidra effektivt till att Fritidskortet ska bli en lyckad reform behövs resurser för utbildning av ledare och en fungerande IT-infrastruktur.

Till regioner och länsstyrelser:

1. Prioritera stöd till friluftsliv i skolan, utomhuspedagogik och naturskolor i samordnings-, folkhälso- och det regionala utvecklingsarbetet.

Till kommuner:

1. Säkerställ att friluftsliv och utomhuspedagogik finns med i kommunens skolprogram samt anställ minst en friluftspedagog som kan ge stöd till skolor att genomföra friluftsdagar, undervisa i friluftsliv och allemansrätten samt använda sig av utomhuspedagogik.
2. Erbjud kommuninvånarna åtminstone en förskola och skola med en utomhuspedagogisk profil. Friluftetsfrämjandet har flera koncept som gör det lätt för kommunen att erbjuda en utifrån läroplanen kvalitetssäkrad och upplevelsebaserad undervisning med naturen som lärmiljö, exempelvis [I UR- och Skur](#), [Skogsmulle i förskolan](#), [Skogshjältarna för årskurs 1-3](#) och [Friluftsliv på schemat för årskurs 4-9](#).
3. Möjliggör för barn och unga, gärna i samarbete med det lokala föreningslivet, att uppleva friluftsliv under skollov.

Motivering

Fyra av fem barn rör sig i dag för lite och [andelen barn som vistas varje dag](#) i naturen har sjunkit drastiskt på två decennier. Att vända denna utveckling är nödvändigt för det enskilda barnets välbefinnande, men även för att undvika växande folkhälsoproblem och ökade vårdkostnader. För att motverka stillasittande, stress, utanförskap och psykisk ohälsa, är det viktigt att skapa goda vanor i tidig ålder. Det man har lärt sig att tycka om och fått en relation till, är det lätt att fortsätta göra genom hela livet. I skolan kan samhället ge *alla* barn möjlighet att utveckla en relation till friluftsliv och natur.

Samtidigt har trivseln i skolan fortsatt att sjunka, visar Folkhälsomyndighetens [skoldata](#). Allt fler känner sig stressade av skolarbetet och många skolbarn har återkommande psykiska och somatiska besvär, där flickor är särskilt drabbade.

Kunskapsöversikten [Klassrum med himlen som tak](#) från Linköpings Universitet visar att undervisning i kombination med utomhusvistelse genererar en rad positiva effekter på elevers lärande, hälsa, fysiska aktivitet och deras personliga och sociala utveckling.

Nästan hälften av landets elever får trots det inte den friluftsupervisning de har rätt till, visar Skolinspektionens [senaste granskning](#) om friluftsliv. Friluftetsfrämjandet stora skolenkät (2024) visar att nio av tio svarande idrottslärare skulle vilja undervisa mer friluftsliv och lika många av de svarande NO-lärarna vill erbjuda eleverna mer utomhusundervisning.

Fyra av tio elever får inte heller tillgång till den lekyta som Boverket rekommenderar, [skolgårdarnas friytor fortsätter att minska](#) och många skolgårdar har bristfällig utformning för lek och utomhusundervisning.

Ett inspirerande exempel på regional nivå är Länsstyrelsen i Skånes satsning på friluftsliv i skolan genom projektet [Ung i naturen](#).

Svenskt Friluftsliv [sammanfattar](#) forskning om betydelsen för barn att få en relation till naturen: ”Flera systematiska översikter visar att regelbunden vistelse i naturen för barn och ungdomar främjar miljömedvetenhet och känsla för naturen senare i livet som vuxen.”

3. Öppna fler dörrar till hälsofrämjande och naturbaserade interventioner inom vård och omsorg

Rekommendationer

Till riksdag och regering:

1. Ge en statlig myndighet i uppdrag att stärka den nationella kompetensen om och främja naturbaserade interventioner, i syfte att fler vård- och omsorgstagare ska få ta del av hälsofrämjande insatser.
2. Ge länsstyrelserna i uppdrag att i samarbete med regionen och kommunerna i länet utveckla konceptet natur på recept och andra naturbaserade interventioner, samt stärka samverkan med friluftsförbund och organisationer.
3. Ge Friluftsliv Främjandet ett långsiktigt utbildningsuppdrag och resurser för att sprida det framgångsrika konceptet [Häng med oss ut – friluftsliv för psykisk hälsa](#) – så att fler kommuner, regioner och andra vård- och omsorgsgivare kan erbjuda naturbaserade interventioner.

Till regioner och kommuner:

1. Öka kunskapen om och arbeta mer med naturbaserade interventioner inom vård och omsorg för att vård- och omsorgstagare i högre utsträckning ska få ta del av hälsofrämjande insatser.
2. Ta vara på civilsamhällets och friluftsförbunds kompetens i omställningen till nära vård genom idéburet offentligt partnerskap (IOP). Omställningen innebär, [enligt SKR](#), ett samskapande med invånare och flyttar fokus till ett mer personcentrerat, sammanhållet, proaktivt och hälsofrämjande arbete.

Motivering:

Friluftsliv och aktiviteter i naturen kan spela en avgörande roll för utmaningar kopplade till stillasittande och psykisk ohälsa. Sju av tio svenskar [upplever återhämtning](#) vid utövande av friluftsliv och kunskapsläget om naturens läkande kraft blir allt mer robust.

Genom att vården och omsorgen breddar sin verktygslåda och arbetar med naturbaserade interventioner kan sjukvården avlastas och ohälsotalen minskas på ett kostnadseffektivt och evidensbaserat sätt. Hälsofrämjande aktiviteter i behandlingar kan bidra till stor nytta.

Exempelvis Region Västernorrland har utvecklat [två koncept](#) för att stimulera fysisk aktivitet i naturen. Till *Naturaktivitet på recept* (en utveckling av [Fysisk aktivitet på recept](#)) har regionen tillsammans med Länsstyrelsen i Västernorrland tagit fram digitala kartor över hälsoslingor i tre

svårighetskategorier. Genom *HINT - Hälsa i NaTuren* vill regionen sänka trösklarna och tillgängliggöra naturen för personer som är ovana att vistas i skog och mark. Patienter som varit långtidssjukskrivna erbjuds guidade turer i naturen. Ny [forskning](#) visar att Natur på recept är effektivt.

Genom ett strukturerat samarbete mellan vården/omsorgen och civilsamhället, får vård- och omsorgstagaren även kontakter utanför vårdapparaten, möjlighet att finna nya vänner och en plattform för fritidsaktiviteter. Ett exempel på detta är Friluftslivsförbundet [Häng med oss ut – friluftsliv för psykisk hälsa](#) som är en innovativ arbets- och samverkansmodell. Vård- och omsorgspersonal fortbildas i en metodik för naturbaserade interventioner. Genom att kombinera naturens läkande kraft, aktivitetens betydelse för hälsa, kamratstöd och återhämtningsteori skapar modellen en positiv hälsospiral som bygger resiliens, egenmakt och meningsfullhet.

Även aktörer som skriver ut Fysisk aktivitet på recept (FaR) har mycket att vinna på att utveckla samverkan med friluftslivets organisationer.

4. Investera i Sveriges största arena för motion, rörelse och välbefinnande: den tätortsnära naturen

Rekommendationer

Till riksdag och regering:

1. Permanenta länsstyrelsernas arbete med att leda och samordna det statliga arbetet med friluftslivspolitikerna på regional nivå, samt säkerställ finansiering så att alla 21 länsstyrelser har minst en heltidstjänst för detta arbete.
2. Ge samtliga 21 länsstyrelser i uppdrag att i samverkan med "sina" respektive kommuner ta fram ett program för skydd av den tätortsnära naturen, något som länsstyrelserna i de tre storstadsregionerna redan framgångsrikt genomfört.
3. Stimulera kommuners arbete med tätortsnära natur, friluftsliv och folkhälsa genom att årligen anslå statliga medel till ordinarie LONA (lokala naturvårdssatsningen).
4. Integrera *stadsnära områden* i definitionen av urbana ekosystemområden, när Naturrestaureringslagen ska implementeras i Sverige (enligt Artikel 8 och 14 om Restaurering av urbana ekosystem avgör medlemsstaten om stadsnära områden ska ingå).
5. Ge Boverket i uppdrag att ta fram ett planeringsunderlag för bostadsnära natur i syfte att främja en jämlik hälsa och minskad segregation, samt ett förslag på en uppdaterad modell för en samhällsplanering som främjar aktiva transporter och fysisk aktivitet på fritiden.

Till kommuner:

1. Anta ett styrdokument som ger förvaltningarna ett tydligt mandat att arbeta systematiskt med att utveckla friluftslivets förutsättningar och tillgängliggöra attraktiv tätortsnära natur. Bland rekommendationerna i Friluftslivsfrämjandets rapport [Så kan kommuner stärka folkhälsan genom friluftsliv](#) finns ett konkret förslag på tillvägagångssätt.
2. Samverka med civilsamhället och stötta friluftsinfrastruktur som badplatser, vandrings- och cykelleder, vindskydd, skidanläggningar, plogade isbanor, iläggsplatser för kanoter och det som forskningen definierar som [mellanrumsaktiviteter/semistrukturerade aktiviteter](#).
3. Utnyttja möjligheten att inrätta kommunala naturreservat för att säkra tätortsnära natur för friluftslivsändamål, och säkerställ att kommunen, i linje med Plan- och bygglagen, i planering och byggande tar hänsyn till hur natur- och kulturvärden, stads- och landskapsbild samt behovet av parker och grönområden samt plats för lek, motion och utevistelse ska tillgodoses. I naturen runt knuten ska rekreations- och friluftsvärden väga tyngre än andra anspråk på markanvändning.
4. Anta en grönplan för att beskriva hur grönstrukturens värden ska tas tillvara och integreras i planering, byggande och förvaltning. Använd [principen 3-30-300](#) som riktlinje och stöd till översiktsplan, detaljplanering och bedömningar av bygglovsansökningar. Särskilt viktigt är behov av natur i nära anslutning till förskolor och skolor.
5. Anta en Skogsbruksplan med målet att främja tillväxt av ekosystemtjänster från skogen, så som friluftsliv, rekreation, folkhälsa, klimatanpassning, kolsänka och biologisk mångfald.

Motivering:

Den tätortsnära naturen är Sveriges största och mest kostnadseffektiva arena för motion, rekreation och välbefinnande. [Nio av tio invånare](#) bor i tätorter, och [57 procent](#) av allt friluftsliv sker i tätortsnära områden.

Den vardagsnära naturen är en viktig resurs för en god och jämlik hälsa, framgår i [en kunskapssammanställning](#) från Världshälsoorganisationen (WHO). Ökad exponering för stadsgrönska leder till förbättrad psykisk hälsa, ökad fysisk aktivitet och minskad dödlighet. De positiva hälsoeffekterna av stadsgrönska är oftast mest påtagliga i socialt utsatta områden.

Ur ett folkhälsoperspektiv är det viktigt, [enligt Folkhälsomyndigheten](#), att:

- Särskilt fokusera på det vardagsnära friluftslivet – bland annat genom att se till att naturen är tillgänglig i våra boende- och närmiljöer.
- Prioritera tillgång till naturområden i områden där konkurrensen ökar om hur tillgänglig mark ska användas.

Satsningar på den tätortsnära naturen ger stor samhällsnytta tillbaka till samhället och invånare. Varje krona som satsas på den tätortsnära skogen Epping Forest i London ger 20 tillbaka i form av ekosystemtjänster så som rekreation, hälsa, välbefinnande, luft- och vattenkvalitet samt kolsänka, visar [en ny brittisk rapport](#) för staden London.

Att planera för friluftsliv är att planera för ökad folkhälsa, naturförståelse och regional utveckling. Enligt Plan- och Bygglagen ska kommunen i planering och byggande ta hänsyn till hur allmänna intressen som natur- och kulturvärden, stads- och landskapsbild samt behovet av parker och grönområden samt plats för lek, motion och utevistelse ska kunna tillgodoses. Att naturen ligger nära förskola, skola, bostad och arbetsplats är viktigt för att många invånare ska nyttja den.

Med den lokala naturvårdssatsningen (LONA) stimulerar staten (med upp till hälften av budgeten) kommuner att arbeta med naturvård och friluftsliv som bidrar till folkhälsa. Genom LONA har det bland annat skapats ett stort antal vandringsleder, kommunala friluftsområden, uppstartsprojekt av friluftsliv för psykisk hälsa och fortbildning av pedagogisk personal i friluftsliv. [En extern utvärdering](#) visar att LONA ”i hög grad gynnar friluftslivet” och ”varit avgörande” för att även mindre kommuner ska bedriva naturvård och utveckla friluftslivet. Det kraftigt minskade statliga anslaget för skötsel av värdefull natur har fått Naturvårdsverket att [sluta finansiera LONA-projekt](#) som bidrar till friluftsliv och folkhälsa.

Under vinterhalvåret [halveras många barns](#) fysiska aktivitet, jämfört med sommarhalvåret, vilket gör det ännu viktigare för samhället att främja fysisk aktivitet då. Lokala skidanläggningar och plogade banor för skridskoåkning lockar miljontals invånare till rörelse under den mörka årstiden och många barn och ungdomar att gå med i föreningar som erbjuder gemenskap.

5. Värna Sveriges natur, allemansrätten och en hållbar utveckling

Rekommendationer

Till riksdag och regering:

1. Värna allemansrätten och strandskyddet. Istället för att göra generella inskränkningar strandskyddet, kan politiken utreda ett kortat strandskyddsområde, ökade dispensmöjligheter i vissas områden samt ge de länsstyrelser som inte beslutat om partiella upphävande av strandskydd i uppdrag att kartlägga var det skulle kunna göras utan betydande negativ påverkan.
2. Säkerställ ett anslag för skötsel av värdefull natur, så att natur- och upplevelsevärdena i Sveriges naturreservat och nationalparker samt friluftslivsinfrastrukturen kan bevaras och utvecklas (exempelvis i linje med Naturvårdsverkets budgetunderlag). Verka för att EU prioriterar naturskydd, naturvård, och friluftslivets förutsättningar i regionala fonder. Säkerställ finansiering till friluftsförbundens informationsinsatser om allemansrätten.
3. Ge länsstyrelserna i uppdrag att ta fram regionala planeringsunderlag med områden värdefulla för friluftslivet, samt värdebeskrivningar för de i miljöbalken utpekade riksintresseområden enligt 4 kap. 2 § där turismens och friluftslivets intressen särskilt ska beaktas.
4. Ge Naturvårdsverket och länsstyrelserna i uppdrag att säkerställa en långsiktig besöksförvaltning av skyddad natur med högt besöksstryck, förvalta leder för friluftsliv och naturturism på så sätt att allemansrätten värnas och en hållbar landsbygdsutveckling främjas,

samt att föra nationell besöksstatistik (exempelvis genom mobildata) över skyddade natur- och friluftsområden.

5. Anta ett etappmål om att naturens sociala värden ska vara värnade och stärkta i hela landet inom ramen för Miljö kvalitetsmålen, och ge Naturvårdsverket och Skogsstyrelsen i uppdrag att ta fram faktaunderlag och statistik över utvecklingen av naturens respektive skogens sociala värden.
6. Säkerställ att Sverige gör sin del av Parisavtalet (det internationella klimatavtalet) och den internationella konventionen om biologisk mångfald. Fasa ut och förbjud PFAS och andra kemikalier som är farliga för människor och natur.
7. Använd det ledarleda friluftslivets kunskaper som en del av myndigheternas arbete med civil beredskap genom att möjliggöra för friluftslivsorganisationer att söka resurser för detta.

Förslag till länsstyrelser, regioner och kommuner:

1. Ju attraktivare natur- och friluftsområden, desto större hänsyn ska tas till friluftslivets intressen i den fysiska planeringen och vid beslut om ny infrastruktur.
2. Använd möjligheten till zonerings av skyddad natur för att skapa olika kvaliteter i olika delar vad gäller tillgänglighet, hållbarhet, säkerhet och upplevelsevärden, även i syfte att skapa tysta (bullerfria) miljöer.
3. Säkerställ att det är möjligt att ta sig hållbart till populära frilufts- och naturområden, exempelvis genom promenad- och cykelvägar, laddstolpar för elbilar och kollektivtrafik med fasta avgångar under högsäsong och anropstrafik under lågsäsong.
4. Stimulera delningsekonomi genom stöd till föreningslivets utrustning, bytesdagar och framväxten av fritidsbanker som ger gratis utlån av fritidsutrustning och som uppmuntrar kontakt med lokala föreningar, samt tillgängliggör fritidsaktiviteter för barn och unga genom subventionerad eller kostnadsfri kollektivtrafik.
5. Undersök möjligheten till ett samarbete med Friluftslivets Främjandets lokalavdelning om Skogsmulleskartor och stigar i ett naturområde. I exempelvis Skåne har ett samarbete mellan [Friluftslivets Främjandet Region Syd, Friluftslivets Främjandets lokalavdelningar, kommuner och länsstyrelsen lett till tio Skogsmullestigar](#). På så sätt kan förskolor och barnfamiljer själva utforska lokala naturreservat och allemansrätten.

Motivering:

”Naturen är lika viktig för vårt mentala och fysiska välbefinnande som den är för vårt samhälles förmåga att hantera globala förändringar, hälsohot och katastrofer. Vi behöver naturen i våra liv.”, står det i [EU:s strategi för biologisk mångfald för 2030](#) som har namnet *Ge naturen större plats i våra liv*.

Sveriges naturpärlor, bland annat drygt 5000 naturreservat och nationalparker, är viktiga för såväl natur- och upplevelsevärdena som för samhällsekonomin. Riksrevisionens granskning [Förvaltningen av skyddad natur](#) visar att det saknas resurser för att natur- och upplevelsevärdena ska bibehållas och att de skyddade områdena ska göras tillgängliga för besökare. När nödvändiga åtgärder skjuts på

framtiden byggs en underhållsskuld upp. Anslaget för skötsel av Sveriges naturreservat och nationalparker har sedan 2018 minskat med runt 40 procent per skyddat område.

Allemansrätten är en del av våra fri- och rättigheter enligt grundlag och ger oss alla möjlighet att röra oss fritt i naturen mot att vi inte stör eller förstör. 96 procent av svenskarna anser att allemansrätten ska värnas, enligt Naturvårdsverkets senaste undersökning.

Strandskyddets syfte är att trygga invånarnas *allmansrättsliga tillgång till strandområden*, dels att bevara *goda livsvillkor för djur- och växtliv på land och i vatten*. Redan före 2025 års lagförslag om att upphäva strandskyddet vid små sjöar och smala vattendrag har riksdagens beslutade friluftsmål om *Tillgänglig natur för alla* och miljömålet *Levande sjöar och vattendrag* negativ utveckling. Att ta bort strandskyddet utan att ta hänsyn till de värden som finns eller ordentliga konsekvensanalyser, är djupt problematiskt.

Även miljömålet *Levande skogar* har negativ utveckling. Skogsstyrelsens kan inte redogöra för utvecklingen av preciseringen *skogens värden för friluftslivet är värnade och bibehållna*. Det "saknas systematisk insamlad kunskap och indikatorer för att följa upp skogligt friluftsliv" framgår av [den fördjupade utvärderingen](#).

En orsak till att många inte är ute i naturen så mycket som de skulle vilja, är brist på lämpliga naturområden i närheten, visar en [ny avhandling](#) vid Sveriges lantbruksuniversitet. Den visar hur friluftsområden ska utformas. Vi uppskattar varierad natur, gamla träd, utsikt och vatten, medan kalhyggen, bullriga miljöer och täta skogar hör till det som avskräcker oss från att söka sig ut i skogen.

Friluftsmiljöerna påverkas mycket negativt av klimatförändringar och naturförstörelse. Sedan Friluftslivsförbundet bildades som ett skidfrämjande har [en tredjedel av vintern](#) försvunnit vid Vindeln i Västerbotten. "Vi har förlorat 58 dagar av meteorologisk vinter på 40 år", säger Hjalmar Laudon, professor vid SLU. [Utvärderingen av de nationella miljömålen](#) visar att Sverige inte kommer att nå *Generationsmålet* till 2030. Tolv av de 16 miljömålen nås inte, exempelvis *God bebyggd miljö*, *Levande skogar*, *Ett rikt växt- och djurliv* och *Begränsad klimatpåverkan*.

Föreningslivets inköpta utrustning, bytesdagar och fritidsbanker bidrar till en hållbar delningsekonomi och sänker trösklar för resurssvaga personer att pröva fritidsaktiviteter. Friluftslivsförbundet och Fritidsbanken har exempelvis inlett ett samarbete som innebär att besökarna på de drygt 100 fritidsbankerna runt om i landet kommer att få inspiration och kunskap genom våra grensidor.

Med stora konflikter i vår omgivning och klimatförändringar, behövs friluftslivets kompetenser för att stärka hemberedskapen. Genom att öva sin [krisvishet](#) kan fler stärka sin beredskap.

Bilaga: Friluftsmiljöprogrammet (ambitionen är att Friluftsmiljöprogrammet och Friluftspolitiska programmet slås ihop vid nästa revidering)

Dokumentnamn Friluftspolitiskt program		Dokumenttyp Policydokument	Omfattar Friluftetsfrämjandet
Dokumentägare Generalsekreterare	Dokumentansvarig Sakunnig i friluftspolitiska frågor	Publicering Externt på friluftetsframjandet.se	
Beslutad av Årsstämman 2025-05-17	Bör revideras senast Årsstämman 2028	Beslutsinstans Riksstyrelsen och årsstämman	Revidering/version Version 1, 2025-05-17